COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (NTEVBE01410)
- El NOMBRE de la máquina (la porta pesas NordicTrack® GRT200)
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- El NÚMERO Y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en las paginas 14 y 15 de este manual).

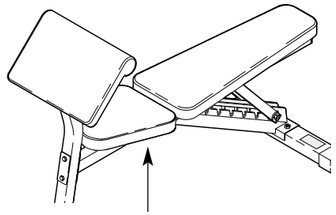
Parte Núm. 175959 R1101A

Impreso en China © 2001 ICON Health & Fitness, Inc.

NordicTrack® GRT200

Núm. de Modelo NTEVBE01410
Núm. de Serie_____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



Etiqueta con el Número de Serie

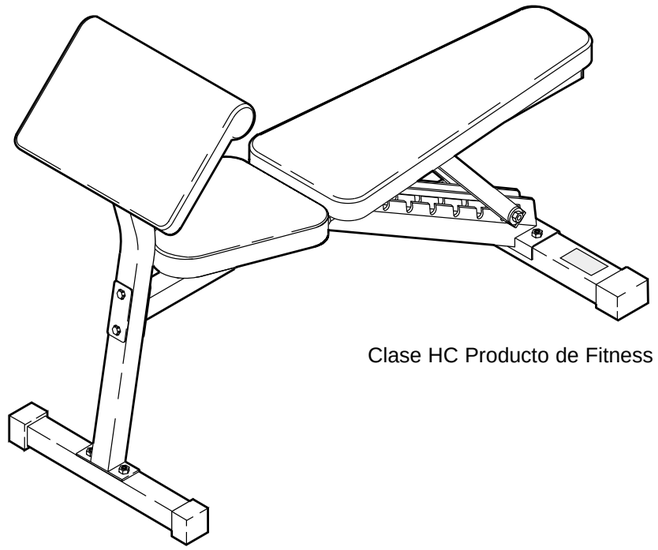
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Clase HC Producto de Fitness

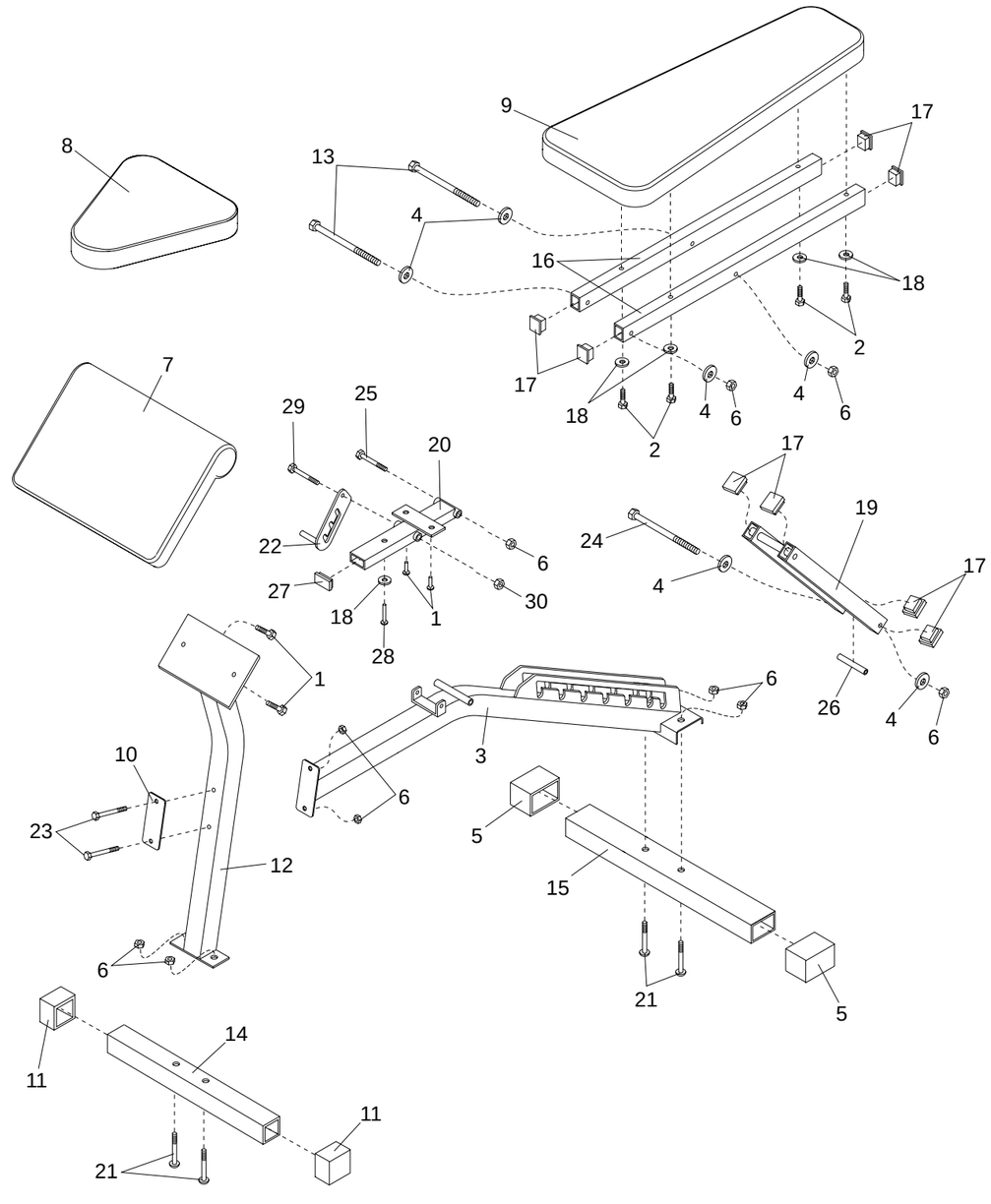
Página de internet
www.nordictrack.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS 10
GUÍAS DE EJERCICIO 11
LISTA DE PIEZAS 14
DIBUJO DE PIEZAS 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

NordicTrack es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo NTEVBE01410 R1101A



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo NTEVBE01410 R1101A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	4	Tornillo de M6 x 16mm	17	8	Tapa Interna de 20mm x 40mm
2	4	Tornillo de M6 x 55mm	18	5	Arandela de M6
3	1	Marco del Banco	19	1	Marco de Ajuste del Respaldo
4	6	Arandela de M10	20	1	Tubo de Soporte del Asiento
5	2	Tapa Externa de 50mm x 70mm	21	4	Tornillos de Porte de M10 x 65mm
6	10	Contratuerca de Nylon de M10	22	1	Sujetador de Ajuste del Asiento
7	1	Almohadilla de Doblez	23	2	Tornillo de M10 x 70mm
8	1	Asiento	24	1	Tornillo de M10 x 115mm
9	1	Respaldo	25	1	Tornillo de M10 x 80mm
10	1	Placa de Soporte	26	1	Espaciador de 15mm x 10,5mm x 60mm
11	2	Tapa Externa Cuadrada de 50mm			
12	1	Pata Delantera	27	1	Tapa Interna de 25mm x 50mm
13	2	Tornillo de M10 x 180mm	28	1	Tornillo de M6 x 38mm
14	1	Estabilizador Pequeño	29	1	Tornillo de M8 x 80mm
15	1	Estabilizador Grande	30	1	Contratuerca de Nylon de M8
16	2	Tubo del Respaldo	#	1	Manual de Usuario

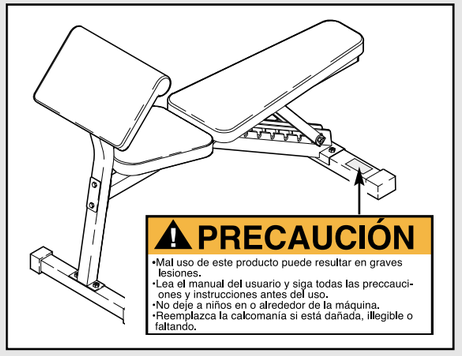
Nota: Este signo # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el porta pesas.

1. **Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta, o institucional.**
4. **Use el banco de pesas solamente en una superficie nivelada. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.**
5. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**
10. **El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 254 kg (560 lbs.), incluyendo el usuario, una barra de pesas, y pesas (no incluidas).**
11. **Refiérase al dibujo abajo. Localice las calcomanía indicada, en el banco de pesas. Note que el texto en la calcomanía está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra las que está en inglés.**

    Si no se incluye la calcomanía, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.


⚠ PRECAUCIÓN
•Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
•Lea el manual del usuario y siga todas las preccauciones y instrucciones antes del uso.
•No deje a niños en o alrededor de la máquina.
•Reemplazca la calcomanía si está dañada, illegible o faltando.

⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

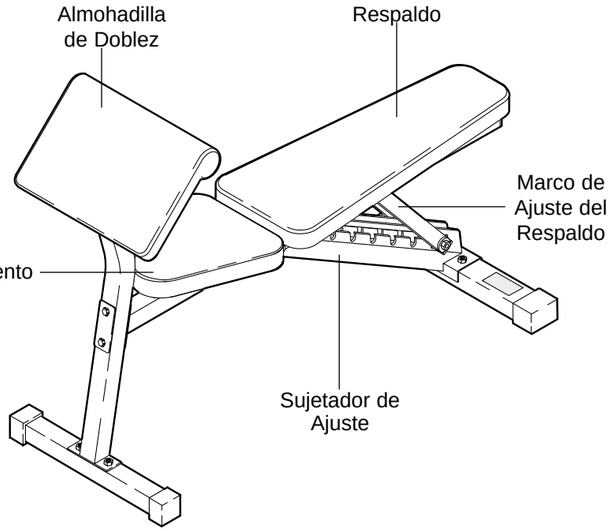
ANTES DE COMENZAR

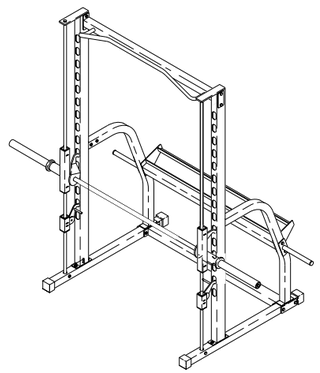
Gracias por seleccionar el banco NordicTrack GRT200. El GRT200 está diseñado para usar con su propio juego de barra con pesas para ayudarle a desarrollar una figura bien formada, un tamaño dramático de músculos, y fortaleza, o un sistema cardiovascular más saludable. Además, el GRT200 se puede usar con el opcional NordicTrackGRT270, que se muestra abajo. Para ordenar el NordicTrack GRT270, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el porta pesas.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el porta pesas NordicTrack® GRT200.

Si hay preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el NordicTrack® GRT200. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es NTEVBE01410. El número de serie se puede encontrar en una etiqueta pegada al banco de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas que están identificadas.





NordicTrack® GRT270 Opcional
Modelo No. NTEVBE04910

LUNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGOS REP.

MARTES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

MIERCOLES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGOS REP.

JUEVES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGOS REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

namiento que acompaña este manual usted encontrará fotos mostrando la manera correcta para varios ejercicios. Refiérase a la gráfica de músculos abajo para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada juego, deben realizarse suavemente sin hacer pausas. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar alrededor de la mitad de la etapa de regreso. La respiración apropiada es también importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso; nunca retenga la respiración. Descanse por 3 minutos después de cada juego si usted está entrenando para construir músculos, 1 minuto después de cada juego si usted está entrenando para hacer tono, y 30 segundos después de cada juego si usted está entrenando para perder peso. Planeé emplear el primer par de semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, no sea brusco. Suavice cada estiramiento y hágalo sólo tan extenso como pueda sin estirarse demasiado. Estirarse al final de cada ejercicio es muy efectivo e incrementa su flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un récord de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegos completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

TABLA DE MUSCULOSOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblícuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

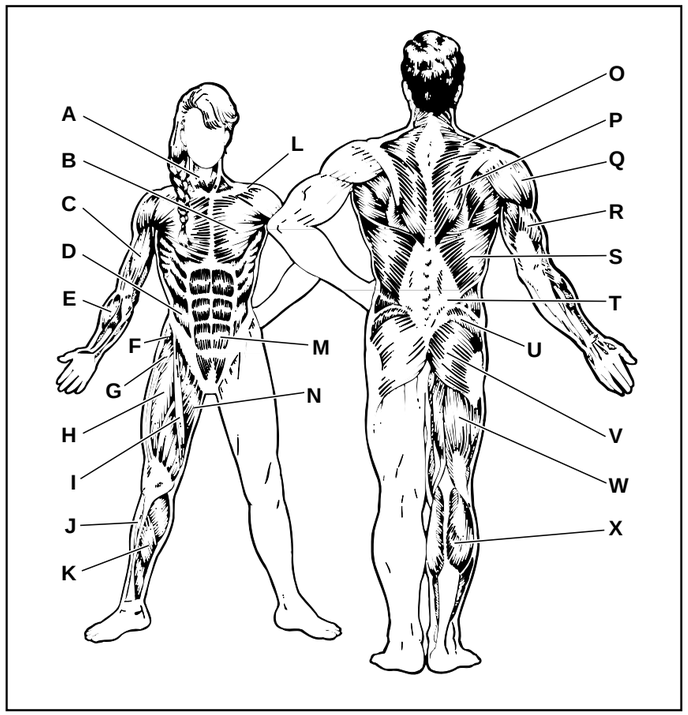
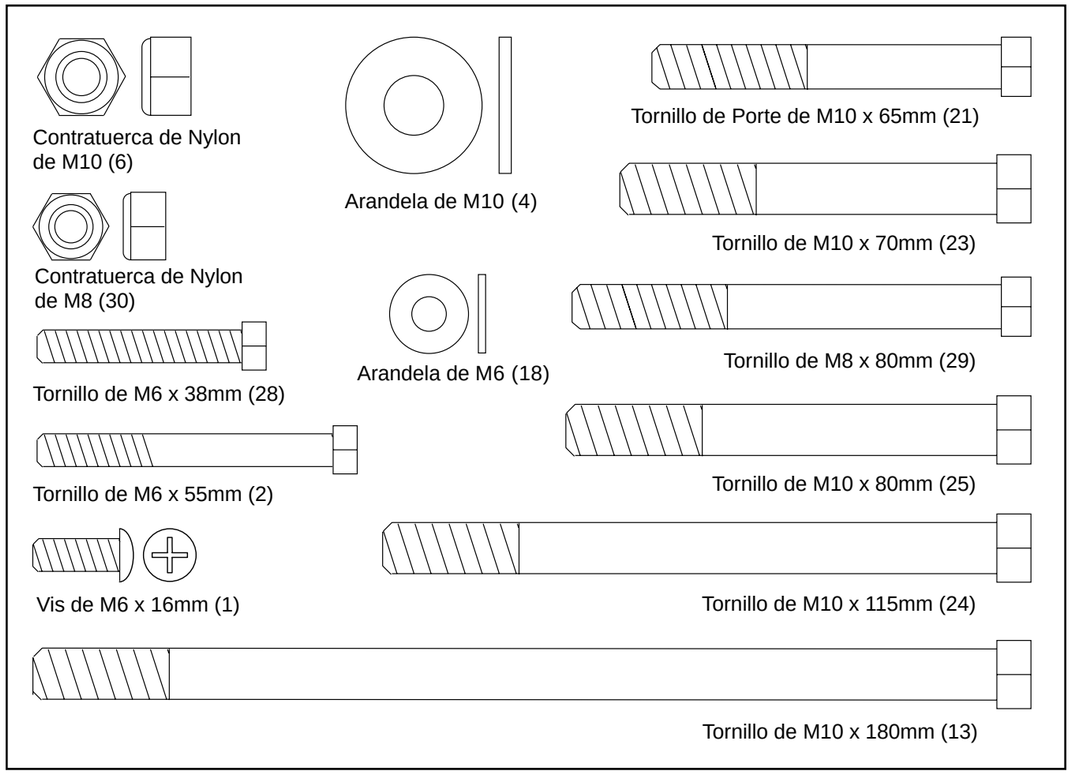


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en pagina 14. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Contratuerca de Nylon de M10 (6)
Arandela de M10 (4)
Tornillo de Porte de M10 x 65mm (21)
Tornillo de M10 x 70mm (23)
Contratuerca de Nylon de M8 (30)
Arandela de M6 (18)
Tornillo de M8 x 80mm (29)
Tornillo de M6 x 38mm (28)
Tornillo de M10 x 80mm (25)
Tornillo de M6 x 55mm (2)
Tornillo de M10 x 115mm (24)
Vis de M6 x 16mm (1)
Tornillo de M10 x 180mm (13)

MONTAJE

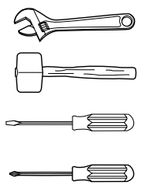
Haga el Montaje Más Facil para si Mismo

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que el sistema de entrenamiento pueda ser ensamblado exitosamente por cualquier persona. Antes de comenzar el montaje, asegúrese de leer le información en esta página; esta breve información le ahorrará mucho mas tiempo de lo que le tomará en leerlo.

- El montaje requiere dos personas.
- A medida que ensamble el porta pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Coloque todas las piezas del porta pesas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS localizada en la página 5.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el montaje:

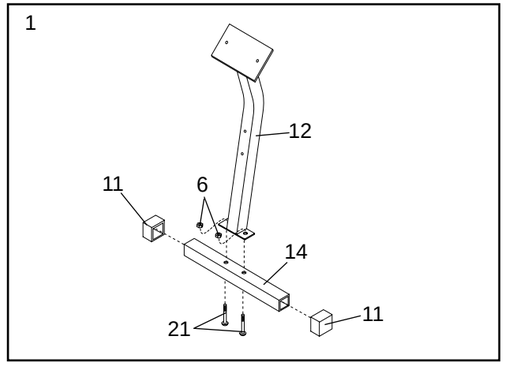
- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un destornillador estandard**
- **un desarmador de cruz**



El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: Un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

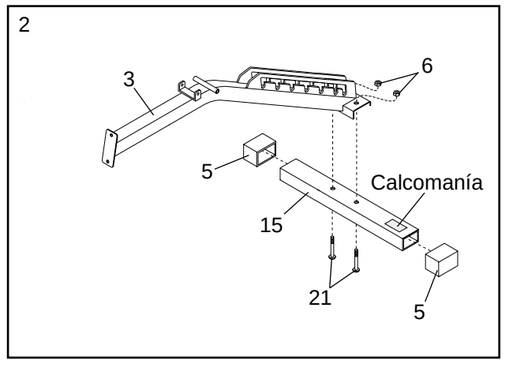
1. Presione una Tapa Externa Cuadrada de 50mm (11) a cada extremo del Estabilizador Pequeño (14).

   Conecte el Estabilizador Pequeño (14) a la Pata Delantera (12) con dos Tornillos de Porte de M10 x 65mm (21) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (6). **Nota: Hay una ranura alrededor de los orificios en un lado del Estabilizador Pequeño. Este lado debe estar mirando hacia al suelo.**



2. Presione una Tapa Externa de 50mm x 70mm (5) a cada extremo del Estabilizador Grande (15).

   Voltee el Estabilizador Grande (15) de tal manera que la calcomanía de advertencia esté en la posición que se muestra. Conecte el Estabilizador Grande al Marco del Banco (3) con dos Tornillos de Porte de M10 x 65mm (21) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (6). **Nota: Hay una ranura alrededor de los orificios en un lado del Estabilizador Grande. Este lado debe estar mirando hacia al suelo.**



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

- **Constructor de Músculos**

En función de incrementar el tamaño y la fuerza de sus músculos, usted puede forzar sus músculos a un alto porcentaje de su capacidad y progresivamente incrementar la intensidad de su ejercicio y así sus músculos continuamente se adaptarán y crecerán. Cada ejercicio individual puede ser diseñado con el nivel de intensidad apropiado cambiando la cantidad de peso que se use, o el número de repeticiones o de juegos realizados. (Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente).

La cantidad apropiada de peso por ejercicio depende individualmente del usuario. Es su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 juegos de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar tres juegos de doce repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

- **Tono**

Para dar tono a sus músculos usted debe forzar sus músculos a un moderado porcentaje de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos juegos de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por un minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más juegos en vez de usar una mayor cantidad de peso.

- **Perder peso**

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre los juegos.

- **Ejercicio General**

Con el propósito de un completo y bien balanceado programa de salud, muchos han encontrado que el ejercicio general es la respuesta. Nosotros recomendamos lunes, miércoles y viernes, planear entrenamientos con ejercicios con pesas. Martes y jueves planear 20 o 30 minutos de ejercicio aeróbico como bicicleta, correr o nadar. Descanse de ambos, ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos cuando menos un día entero cada semana para dar a su cuerpo tiempo para regenerarse. Combinando el ejercicio con pesas con el ejercicio aeróbico, usted puede remodelar y fortalecer su cuerpo además de desarrollar un corazón y pulmones más fuertes.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Nosotros no hemos especificado un determinado espacio de tiempo para cada entrenamiento o un específico número de repeticiones o juegos de cada ejercicio. Es muy importante evitar sopre pasarse durante los primeros pocos meses de su programa de ejercicio, y progresar a su propio paso. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son también importantes.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, con énfasis en las áreas que usted quiera desarrollar al máximo. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos para el tiempo del día cuando el nivel de su energía sea más alto. A cada entrenamiento debe seguir cuando menos un día de descanso. Una vez que usted haya encontrado el horario de entrenamientos que sea mejor para usted, apeguese a él.

FORMAS DE EJERCICIO

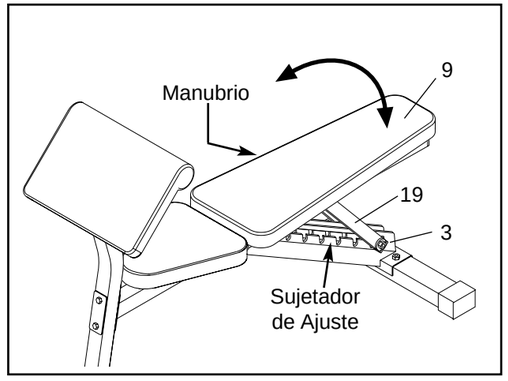
En función de obtener los mejores beneficios del ejercicio es esencial mantener la forma apropiada. Mantener la forma apropiada quiere decir moverse con toda la amplitud del movimiento para cada ejercicio y mover solamente las piezas apropiadas del cuerpo. Hacer ejercicio de una manera no controlada, lo llevará a sentirse exhausto. En el gráfica de entre

COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS

Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Además, el banco de pesas se puede usar con el NordicTrack GRT 270 adicional (vea la página 4) para permitirle desarrollar cada grupo principal de músculos de su cuerpo. Vea GUÍAS DE EJERCICIO en la página 11 para información importante sobre el ejercicio et refiérase la guía de ejercicios que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

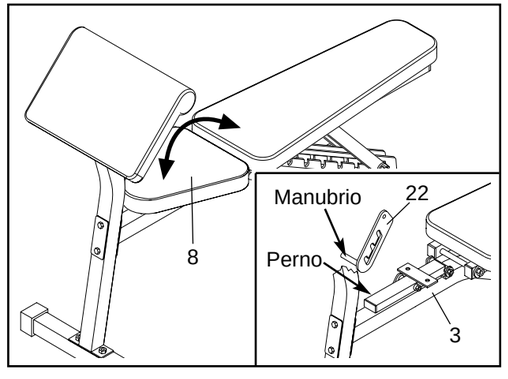
AJUSTANDO EL RESPALDO



Para levantar el Respaldo (9), agarre el extremo del Respaldo con una mano y jálelo hacia arriba. El Marco de Ajuste del Respaldo (19) se trancará automáticamente dentro de una de las ranuras del sujetador en el Marco del Banco (3).

Para bajar el Respaldo (9), agarre el Extremo del Respaldo con una mano y jálela hacia arriba un poco. Agarre el manubrio (que no se muestra) en el lado derecho del Marco de Ajuste del Respaldo (19) con su otra mano y jale el Marco de Ajuste del Respaldo librándolo de las ranuras del Marco del Banco (3). Baje el Respaldo a la posición deseada y tranque el Marco de Ajuste del Respaldo dentro de la ranura correcta del sujetador en el Marco del Banco.

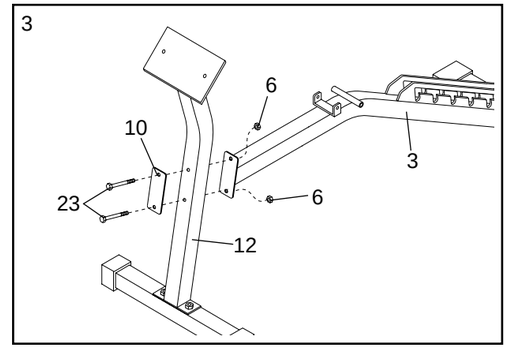
AJUSTANDO EL ASIENTO



Para levantar el Asiento (8), levante el extremo angosto del Asiento hasta que la ranura apropiada en el Sujetador de Ajuste del Asiento (22) se enganche en el perno soldado (que no se muestra) en el lado derecho del Marco del Banco (3).

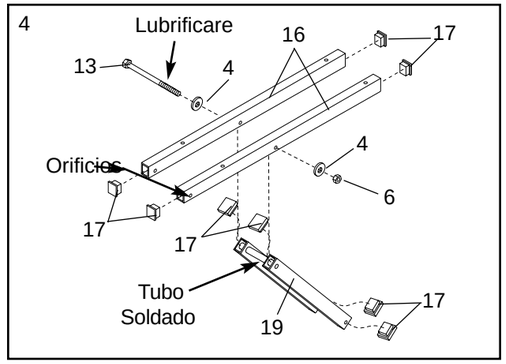
Para bajar el Asiento (8), use el manubrio en el Sujetador de Ajuste del Asiento (22) para desenganchar el Sujetador de Ajuste del Asiento del perno en el lado del Marco del Banco (3). Baje el Asiento a la posición deseada y enganche la ranura apropiada en el Sujetador de Ajuste del Asiento en el perno.

3. Conecte la Pata Delantera (12) al Marco del Banco (3) con dos Tornillos de M10 x 70mm (23), a Placa de Soporte (10), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (6).



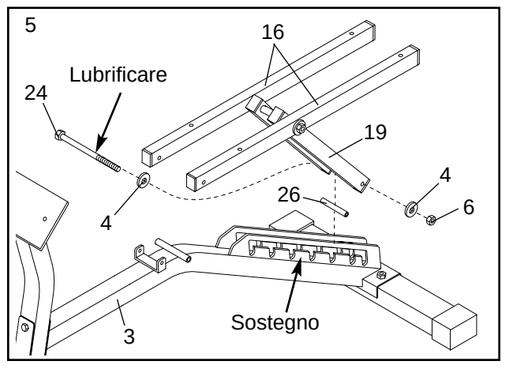
4. Presione dos Tapas Internas de 20mm x 40mm (17) dentro de cada Tubo del Respaldo (16). Presione cuatro Tapas Internas de 20mm x 40mm dentro del Marco de Ajuste del Respaldo (19).

   Lubrique un Tornillo de M10 x 180mm (13). Conecte los Tubos del Respaldo (16) al tubo soldado del Marco de Ajuste del Respaldo (19) con el Tornillo, dos Arandelas de M10 (4), y una Contratuerca de Nylon de M10 (6). **Nota: Asegúrese que los Tubos del Respaldo estén volteados de tal manera que los orificios indicados estén más cerca al suelo. No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; los Tubos del Respaldo deben poder pivotar fácilmente.**

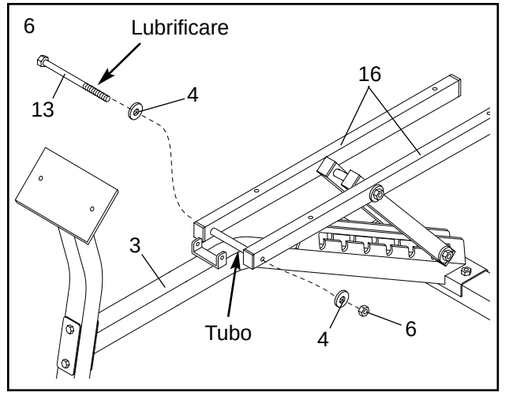


5. Lubrique un Tornillo de M10 x 115mm (24). Deslice una Arandela de M10 (4) al Tornillo e inserte un Tornillo por el lado indicado del Marco de Ajuste del Respaldo (19).

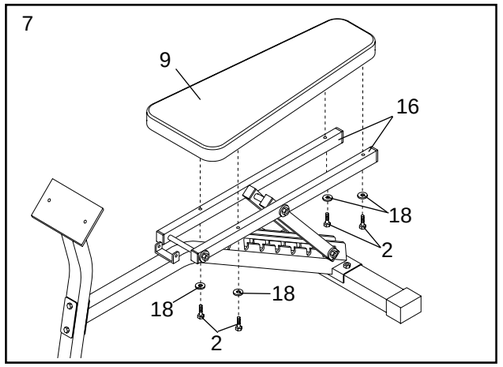
   Sostenga el Marco de Ajuste del Respaldo (19) sobre el sujetado en el Marco del Banco (3). Inserte el Tornillo de M10 x 115mm (24) por un lado del sujetador y el Espaciador de 15mm x 10,5mm x 60mm (26). A continuación, inserte el Tornillo por el otro lado de ambos el sujetador y el Marco de Ajuste del Respaldo. Asegure el Tornillo con una Arandela de M10 (4) y una Contratuerca de Nylon de M10 (6). **Ne serrez pas encore les Écrous de Blocage en Nylon.**



6. Lubrique un Tornillo de M10 x 160mm (13). Conecte los Tubos del Respaldo (16) al tubo indicado en el Marco del Banco (3) con el Torillo, dos Arandelas de M10 (4), y una Contratuerca de Nylon de M10 (6). **Nota: No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; los Tubos del Respaldo debe poder pivotarse fácilmente.**

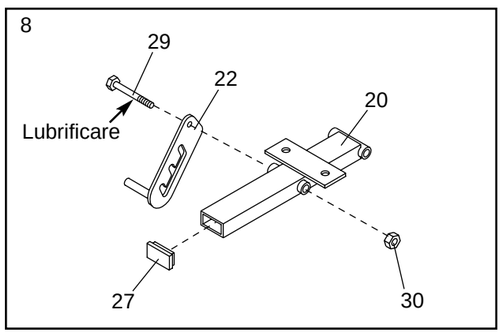


7. Conecte el Respaldo (9) a los Tubos del Respaldo (16) con cuatro Tornillos de M6 x 55mm (2) cuatro Arandelas de M6 (18).



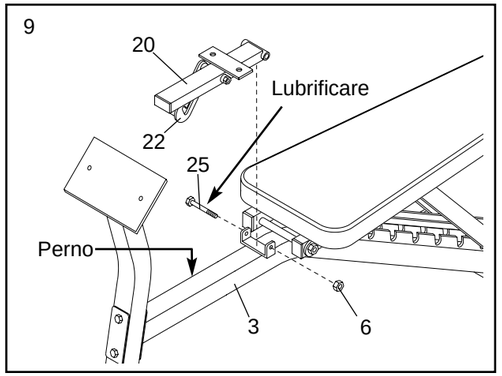
8. Presione una Tapa Interna de 25mm x 50mm (27) dentro del extremo del Tubo de Soporte del Asiento (20).

   Lubrique un Tornillo de M8 x 80mm (29). Conecte el Sujetador de Ajuste del Asiento (22) al lado indicado del Tubo de Soporte del Asiento (20) con el Tornillo y una Contratuerca de Nylon de M8 (30). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Sujetador de Ajuste del Asiento debe poder pivotarse fácilmente.**



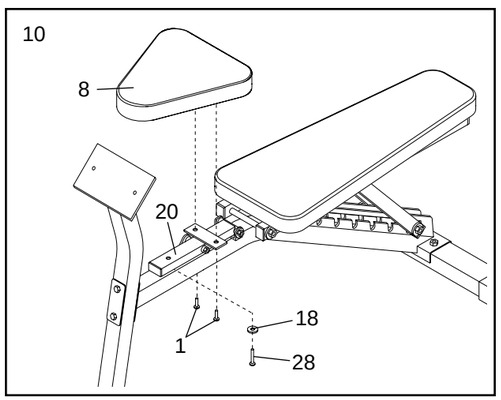
9. Coloque el Tubo de Soporte del Asiento (20) al Marco del Banco (3) de tal manera que el Sujetador de Ajuste del Asiento (22) quepa sobre el perno soldado (que no se ve en el dibujo) en el lado Marco del Banco.

   Lubrique un Tornillo de M10 x 80mm (25). Conecte el Tubo de Soporte del Asiento (20) al sujetador indicado en el Marco del Banco (3) con el Tornillo y una Contratuerca de Nylon de M10 (6). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Tubo de Soporte del Asiento debe poder pivotarse fácilmente.**

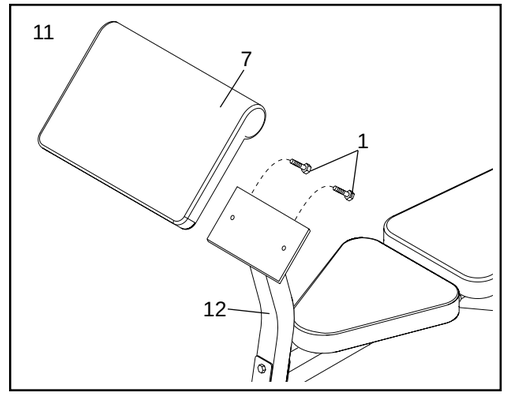


10. Conecte el extremo ancho del Asiento (8) al sujetador en el Tubo de Soporte del Asiento (20) con dos Tornillos de M6 x 16mm (1).

    Ladee el Sujetador de Soporte del Asiento (20) hacia arriba y conecte el extremo angosto al Asiento (8) al Sujetador de Soporte del Asiento con un Tornillo de M6 x 38mm (28) y una Arandela de M6 (18).



11. Conecte la Almohadilla de Doblez (7) al sujetador en la Pata Delantera (12) con dos Tornillos de M6 x 16mm (1).



12. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar el banco de pesas. El uso de las piezas restantes se explicará en COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS que empieza en la página 10.**